



## **PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN DAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLING PADA SISWA EKTRAKURIKULER FUTSAL**

Aziz Fathurrahman<sup>1)</sup>, Ika Yulianingsih<sup>2)</sup>

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email: [azizfathurrahman0@gmail.com](mailto:azizfathurrahman0@gmail.com)

### **Abstract (English)**

*This study aims to analyze the effectiveness of two Dribbling agility training methods in futsal, namely the Shuttle Run method and the Zig - Zag Run method, on Dribbling agility in futsal extracurricular students. Futsal is a sport that is a form of big ball game. The research method used is quantitative experimentation with a pre-test approach using treatment and then conducting a post-test. The research subjects were extracurricular students at Letris 1 Health Vocational School, totaling 30 students. Data is collected through measuring speed or time after application of each method. Data analysis was carried out using the t test to determine significant results. The research results showed that shuttle run and zig-zag run training had a positive effect on dribbling agility. With a t-count > t-table value of (15,375 > 2,045) and a probability significance value of 0.000 < 0.05. which proves that Ha is accepted and Ho is rejected. The conclusion of this research is that both training methods have their respective advantages in different aspects, so that the choice of method can be adjusted to the specific needs of the training or game strategy. It is hoped that this research can contribute to coaches and students in improving their dribbling agility through choosing the right method.*

### **Abstrak (Indonesia)**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas dua metode latihan kelincahan *Dribbling* pada futsal, yaitu metode *Shuttle Run* dan metode *Zig – Zag Run*, terhadap kelincahan *Dribbling* pada siswa *ektrakurikuler* futsal. futsal adalah cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan pendekatan pre-test menggunakan treatment lalu melakukan post-test. Subjek penelitian adalah siswa *ektrakurikuler* SMK Kesehatan Letris 1, yang berjumlah 30 orang siswa. Data dikumpulkan melalui pengukuran kecepatan atau waktu setelah penerapan masing-masing metode. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t untuk menentukan hasil yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *shuttle run* dan *zig – zag run* berpengaruh positif terhadap kelincahan *dribbling*. Dengan nilai t-hitung > t-tabel sebesar (15.375 > 2.045) dan besar nilai signifikansi probability 0.000 < 0.05. yang dimana membuktikan Ha diterima dan Ho ditolak. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kedua metode latihan memiliki keunggulan masing-masing dalam aspek yang berbeda, sehingga pemilihan metode dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik dari pelatihan atau strategi permainan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pelatih dan siswa dalam meningkatkan kelincahan *dribbling* mereka melalui pemilihan metode yang tepat.

### **Article History**

Received: 7 Desember 2024

Reviewed: 13 Desember 2024

Published: 14 Desember 2024

### **Keywords**

*Futsal, Extracurricular, Shuttle Run, Zig – Zag Run, Agility, Dribbling*

### **Sejarah Artikel**

Received: 7 Desember 2024

Reviewed: 13 Desember 2024

Published: 14 Desember 2024

### **Kata Kunci**

*Futsal, Ekstrakurikuler, Shuttle Run, Zig – Zag Run, Kelincahan, Dribbling.*

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga dalam UU Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 dan tahun peraturan pemerintah 2007 mengenai sistem keolahragaan nasional) ialah setiap aktivitas sistematis yang dianjurkan Pembinaan dan pengembangan potensi fisik, mental dan sosial. Dalam



olahraga tidak mengenal usia, dari usia anak-anak, remaja, dewasa muda, sampai usia tua. Selain itu, didalam ajaran agama islam juga di mengharuskan umatnya agar kuat secara jasmani maupun rohani. Sebagaimana Allah SWT berfirman :

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُزْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَءَاخِرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۗ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تظَلُمُونَ

Sebenarnya anda harus menyiapkan kekuatan apa pun yang Anda miliki buat menghadapi mereka, serta kuda-kuda yang ditambat buat berperang. Dengan persiapan ini, Anda akan menggentarkan musuh Allah, musuh Anda, dan orang lain yang Anda tak ketahui, karena Allah mengetahui mereka. “Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalasi dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan).” (Q.S al-Anfaal:60).

Menurut Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan 060/U/1993 dan 080/U/1993, yang dimaksud dengan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang berlangsung di luar jam sekolah reguler dan dimasukkan dalam garis besar program karena relevan dengan minat dan kemampuan masing - masing peserta didik. Ada beberapa jenis olahraga dalam ekstrakurikuler di SMK Kesehatan Letris Indonesia 1 yaitu, Badminton, Futsal, Basket, Pramuka, PMR (Palang Merah Remaja), dan Tari Saman. Di antara banyaknya ekstrakurikuler, futsal lah yang banyak digemari oleh peserta didik.

Mulyono (2017:5) futsal adalah cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien digunakan dengan ukuran lapangan yang agak lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah kiper, futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting bagi olahragawan terutama olahraga futsal, karena pada permainan futsal kelincahan yang harus dimiliki oleh para pemain yaitu kelincahan dalam melakukan teknik *dribbling*, kemampuan kelincahan pemain dapat berpengaruh ketika pemain melakukan *dribbling* dan dapat membuat pemain bergerak dengan cepat ketika berhadapan dengan lawan, maka dari itu kemampuan kelincahan sangat berkaitan dengan teknik *dribbling* pada permainan futsal. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh, kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif (Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji, 2015:29).

Justinus Lhaksana (Dalam Pertiwi dan Rachman 2022:48) bahwa *dribbling* merupakan kemampuan menggiring bola yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temanya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Jadi bisa disimpulkan bahwa *dribbling* juga suatu teknik yang penting bagi para pemain futsal untuk menghadapi lawan. Kemampuan menggiring bola juga harus dikuasai oleh setiap pemain futsal pada saat posisi menyerang. Dalam melakukan kemampuan *dribbling*, seorang pemain futsal mencoba melakukan metode latihan *zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan dalam melakukan *dribbling* yang diinginkan pemain.

Harsono (Dalam Citra 2019:83) *Shuttle Run* merupakan salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan. *Shuttle Run* merupakan bentuk latihan kelincahan umum, latihan ini terdiri dari dua titik yang masing-masing titik berjarak 4 – 5 meter.



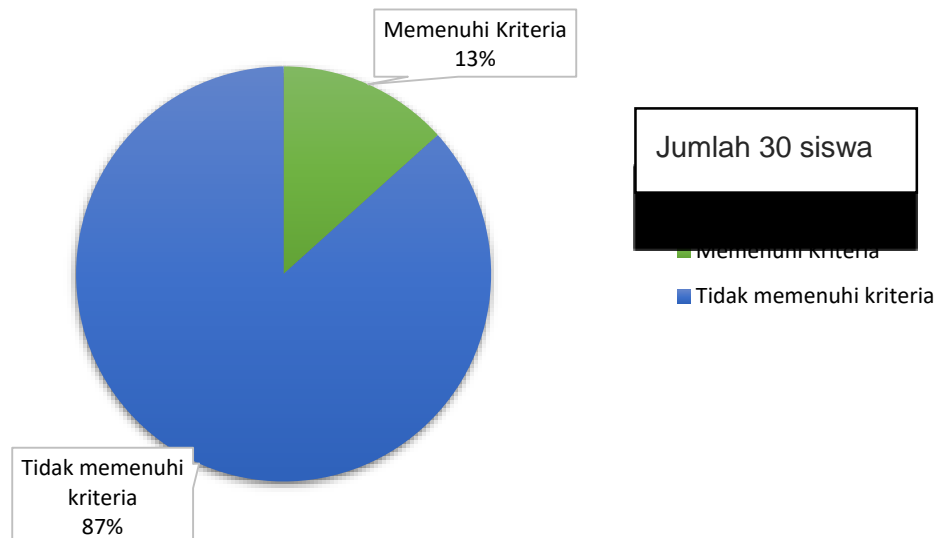
Andi (2015: 3) *Zig-zag run* adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok. Latihan *zig-zag run* sangat berguna untuk meningkatkan kelincahan dalam melakukan *dribbling* bola pada saat bermain futsal, karena kelincahan dalam melakukan *dribbling* bola bisa digunakan sebagai taktik individu pemain untuk melewati lawan dalam permainan futsal.

Banyak faktor penting yang harus dimiliki seseorang untuk menunjang kemampuannya dalam bidang tersebut diantaranya adalah kondisi fisik yang prima, kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelincahan dan keseimbangan. Secara umum teknik *dribbling* bola merupakan keterampilan yang penting dan setiap pemain futsal wajib memilikinya. *dribbling* atau menggiring bola sangat diperlukan bagi seorang pemain untuk menghadapi situasi dan kondisi tertentu yang memerlukan unsur kelincahan (*agility*) bergerak untuk menguasai bola dan melewati lawan serta menghindari kemungkinan tabrakan ketika lawan ingin mendapatkan bola. Selain itu, *dribbling* juga digunakan untuk mengoper bola kepada pemain dan dapat membuka ruang untuk menciptakan peluang mencetak gol.

Penelitian ini dilakukan karena sempat tidak adanya kegiatan *ekstrakurikuler* SMK Kesehatan Letris Indoneisa 1. Maka dari itu adalah *dribbling* bola yang kurang baik, hingga lawan dengan mudah mendapatkan bola, lalu saat *dribbling* bola badan beberapa pemain futsal disini masih sangat kaku, mengapa saya bisa bilang demikian karena saya sudah mencoba melakukan pertandingan persahabatan dengan SMA atau SMK lalu mengikuti *tournament* dan hasilnya sama kami mengalami kekalahan. Menurut yang saya lihat dilapangan para siswa ini melakukan *dribbling* yang sangat buruk karena saat membangun serangan selalu terpatahkan.

Dengan data nilai test dalam *dribbling* bola yang saya berikan hanya 4 orang saja yang mampu menembus nilai baik sedangkan 26 orang lain belum mampu memenuhi waktu yang di tentukan jadi kesimpulanya masih banyak nya siswa yang malakukan *dribbling* masih kurang dan perlu latihan lagi.

### Presentase Penilaian Dribbling



Gambar 1.1 Presentase Penilaian Dribbling



Sumber : Peneliti

Presentase untuk 4 dari 30 orang yang mampu menembus nilai tersebut yaitu 13,33%. Dengan nilai rata-rata waktu 15.00 detik. Pemain atau siswa menurut saya sebagai pelatih, bentuk latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* jarang diberikan, hanya saja bentuk latihan yang sering di berikan berupa latihan *passing*, *shooting* dan fisik. Maka dari itu peneliti menggunakan metode latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* untuk melatih kelincahan para pemain agar teknik *dribbling* yang baik dan cepat untuk berkelit melewati lawan sambil membawa bola bisa ditampilkan secara maksimal.

Latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* juga dipilih karena beberapa pertimbangan diantaranya yang berkaitan dengan alat, instrumen, ketersediaan data dan referensi yang ada serta kemampuan praktis untuk pemain.

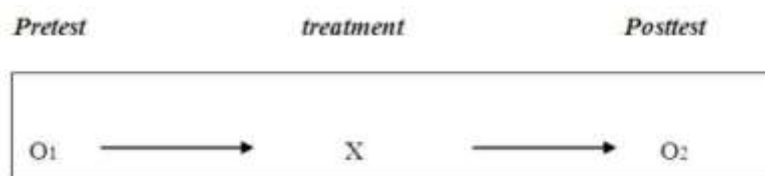
Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk menyusun proposal penelitian dengan judul “**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN DAN LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLING PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL**”.

### **METODELOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen sebagai pendekatan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Sugiyono (2014:109) menjelaskan sebenarnya peneliti eksperimen ini menggunakan *pre-experimental design*, yang ialah rancangan penelitian yang melibatkan satu kelompok atau kelas dengan pemberian *pre-test dan post-test*. Menurut dari Sugiyono (2014:109), *pre-experimental design* ialah rancangan yang hanya melibatkan satu kelompok yang diberikan tes sebelum dan sesudah perlakuan.

Tujuan utama penelitian eksperimen adalah untuk membangun hubungan sebab akibat antara faktor-faktor yang diselidiki. Eksperimen penelitian, seperti yang didefinisikan oleh (Sugiyono, 2016: 72), adalah studi di mana efek suatu perlakuan diselidiki dalam kondisi yang terkontrol dengan baik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dari desain penelitian eksperimen yaitu “One Groups Pre-test Post-test Design” penelitian yang terdapat pre-test dan post-test. Dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen maka “*One Groups Pre-test Post-test Design*”

Kegiatan penelitian ini bertujuan untuk melihat atau mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan latihan *passing* menggunakan target terhadap hasil akurasi peserta didik SMK Kesehatan Letris Indonesia 1. Adapun desain *Pre-test Post-test* digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 *One Group Pretest, Posttest Design*  
(Sumber : Sugiyono, 2019 : 115)



*Pre-test* : Tes awal dengan melakukan tes *shuttle run* dan *zig – zag run* tanpa bola Cara melakukan tes *Dribbling* yaitu:

1. Peserta didik melakukan *shuttle run* tanpa bola menuju cone yang sudah ditempatkan sesuai.
2. Peserta didik melakukan *zig – zag run* tanpa bola menuju cone yang sudah ditempatkan sesuai.

*Post-test* : Tes akhir dengan melakukan tes *shuttle run* dan *zig – zag run* dengan bola Cara melakukan tes *Dribbling* yaitu:

1. Peserta didik melakukan *shuttle run* dengan bola menuju cone yang sudah ditempatkan sesuai.
2. Peserta didik melakukan *zig – zag run* dengan bola menuju cone yang sudah ditempatkan sesuai.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil rumusan masalah dan tujuan penelitian maka dilakukan pengumpulan data untuk mengetahui pengaruh *shuttle run* dan *zig- zag run* terhadap kelincahan *dribbling* yang terdiri dari 30 orang. Dari penelitian yang diperoleh tersebut berasal dari pretest dan posttest. Pretest dan post test menerapkan 5 butir instrumen penelitian yakni Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang, Kurang Sekali.

#### 1. Deskripsi Hasil Data Pretest

Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dimaksud untuk mengetahui sebab dan akibat dari suatu subjek penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terlihat efektif penggunaan *shuttle run* dan *zig – zag run* terhadap kelincahan *dribbling*. Pada penelitian ini, penelitian dengan sampel sebanyak 30 orang, maka peneliti menyajikan hasil penelitian yang mengungkapkan mengenai kelincahan *dribbling* dengan penerapan latihan *shuttle run* dan *zig – zag run*. Untuk mengawali kegiatan penelitian maka berdasarkan kisi-kisi instrumen penelitian, untuk melihat konsep pengukuran, secara lebih jelas yang akan di ungkapkan pada tabel berikut ini.

Tabel 4.1 Hasil Data Pretest

Sumber : *Data SPSS 26 Hasil Peneliti*

Range	Interval Kelas	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	< 11.00	Baik Sekali	0	0
2	11.01 - 13.20	Baik	8	27%
3	13.21 - 14.50	Sedang	8	27%
4	14.51 - 16.00	Kurang	12	40%
5	> 16.01	Sangat Kurang	2	6%
Jumlah			30	100%

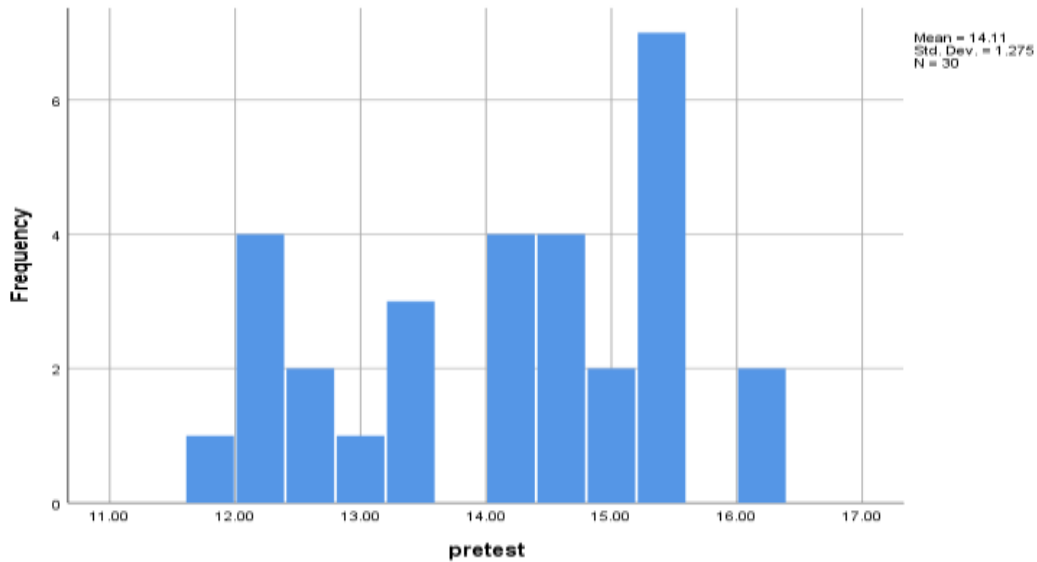
Berdasarkan tabel diatas mampu diketahui dari 30 orang yang memperoleh nilai baik hanya 8 , sedang 8 , kurang 12 dan sangat kurang ada 2 dan dengan nilai rata – rata waktu 14.11 detik. Sedangkan yang untuk klasifikasi baik sekali belum tercapai. Artinya kelincahan *dribbling* pada pemain futsal masih kurang, maka dari itu peneliti



akan melakukan lagi latihan *shuttle run* dan *zig – zag run* hingga pengambilan nilai posttest. Apabila dilihat pada gambar dibawah ini :

Gambar 4.1 Histogram Pretest Kelincahan Dribbling

Sumber : Data SPSS 26 Hasil Peneliti



## 2. Deskripsi Hasil Data Posttest

Setelah seluruh kegiatan dilaksanakan, evaluasi dengan metode evaluasi yang sama dengan treatment yang diberikan yakni 30 orang setelah 16 kali pertemuan di berikan latihan *shuttle run* dan *zig – zag run* data tersebut di jadikan perbandingan data pretest dan juga data posttest. Data post test yang peneliti dapatkan sebagai berikut.

Tabel 4.2 Hasil Data Posttest  
Sumber : Data SPSS 26 Hasil Peneliti

Range	Interval Kelas	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	< 11.00	Baik Sekali	16	53%
2	11.01 - 13.20	Baik	14	47%
3	13.21 - 14.50	Sedang	0	0
4	14.51 - 16.00	Kurang	0	0
5	> 16.01	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			30	100%



Berdasarkan tabel diatas mampu diketahui dari 30 orang yang memperoleh Baik Sekali adalah 16 orang dan Baik ialah 14 orang dengan nilai rata-rata waktu 11.08. Sedangkan yang untuk klasifikasi Kurang dan Kurang Sekali tidak ada pada post test ini. Artinya kemampuan Kelincahan *Dribbling* pada pemain SMK Kesehatan Letris Indonesia 1 diklasifikasi baik sekali. Apabila dilihat dari gambar dibawah ini :

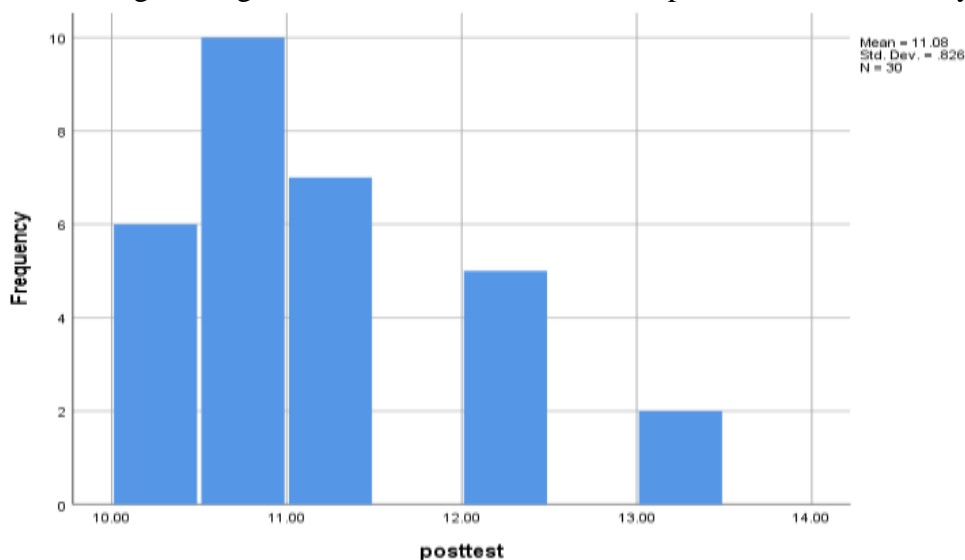
Gambar 4.2 Histogram Postest Kelincahan Dribbling

Sumber : *Data SPSS 26 Hasil Peneliti*

## 4.2 Analisis Data

### 1. Uji Normalitas

Dalam melakukan uji normalitas digunakan untuk mengetahui data dari masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Rumus yang peneliti gunakan yakni dengan rumus Kolmogorov smirnov dengan menerapkan bantuan aplikasi SPSS. Dengan menerapkan rumus tersebut untuk mengetahui apakah distribusi frekuensi masing-masing variabel normal atau tidak mampu dilihat dari nilai Asymp.Sig.



Dasar dalam pengambilan keputusan dalam uji normalitas opini Saifuddin (2015:6) yakni:

- Bila sig (significantsi) < 0,05, maka data berdistribusi tidak normal.
- Bila Sig (significantsi) > 0,05 maka data berdistribusi normal.

Dengan bantuan perangkat lunak computer pengolahan data statistic SPSS versi 26 for windows hasil uji normalitas ditunjukkan dalam gambar berikut ini :



### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.69284485
Most Extreme Differences	Absolute	.119
	Positive	.119
	Negative	-.083
Test Statistic		.119
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Gambar 4.3 Uji Normalitas

Sumber : *Data SPSS 26 Hasil Peneliti*

Berdasarkan hasil dari *out put one sample kolmogorov smirnov*, data yang diperoleh adalah  $0.200 > 0,05$  maka dari itu data di atas berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah untuk memperlihatkan sebenarnya dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama.

### Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest	Based on Mean	3.808	3	6	.077
	Based on Median	3.785	3	6	.078
	Based on Median and with adjusted df	3.785	3	3.000	.152
	Based on trimmed mean	3.808	3	6	.077

Homogen dipenuhi bila nilai sig  $> 0,05$ , maka variansi setiap sampel sama (homogen). Sebaliknya bila significant yang diperoleh  $< 0,05$ , maka variansi setiap sampel tidak sama (tidak homogen). Dengan bantuan perangkat lunak komputer pengolahan data statistik SPSS versi 26 hasil uji homogen ditunjukkan pada gambar berikut ini:

Gambar 4.4 Uji Homogenitas

Sumber : *Data SPSS 26 Hasil Peneliti*

Berdasarkan *out put of homogeneity of Variances*, diperoleh nilai sig (significantsi) 0.077 lebih besar dari 0,05 ( $0,077 > 0,05$ ) maka hipotesis *alternative* di terima dengan demikian variasi setiap sampel sama (homogen).



### 3. Uji Hipotesis

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu adanya pengaruh latihan shuttle run dan zig-zag run terhadap kelincahan dribbling pada permainan futsal peserta ekstrakurikuler SMK Kesehatan Letris Indonesia 1 sebagai berikut :

Ha : Ada pengaruh yang signifikan latihan shuttle run dan zig zag run terhadap kelincahan dribbling.

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig – zag run* terhadap kelincahan *dribbling* pada permainan futsal peserta *ekstrakurikuler* SMK Kesehatan Letris Indonesia 1, maka dilakukan uji-*t*.

Hasil uji-*t* terangkum dalam table berikut :

Tabel 4.3 Uji-*t*

Sumber : *Data SPSS 26 Hasil Peneliti*

Variable	<i>t-test for equality of means</i>				Keterangan
	<i>t</i> -hitung	<i>t</i> -tabel	df	Sig	
<i>Pretest-Posttest</i>	15.375	2.045	29	.000	Signifikan

Hasil uji-*t* menunjukkan bahwa *t*-hitung > *t*-tabel (15.375 > 2.045) dan besar nilai signifikansi probability 0.000 < 0.05, sehingga terdapat pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig – zag run* terhadap kelincahan *dribbling* pada permainan futsal peserta *ekstrakurikuler* SMK Kesehatan Letris Indonesia 1.

### 4. Interpretasi Hasil Penelitian

Tabel 4.4 Uji-*t*

Sumber : *Data SPSS 26 Hasil Peneliti*

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	Shuttle run	6.108	1.454		4.201	.000
	Zig – zag run	.353	.103	.545	3.435	.002

a. Dependent Variable: posttest

Dari tabel diatas bisa menjawab rumusan masalah sebagai berikut :

- a. Apakah Latihan *Shuttle Run* berpengaruh terhadap kelincahan *Dribbling* pemain futsal

Berdasarkan hasil analis, terlihat bahwa uji t pada tes akhir kelincahan *dribbling* pada siswa SMK Kesehatan Letris dengan menggunakan metode latihan *shuttle run* memiliki nilai t hitung sebesar 4.201 dan nilai t tabel sebesar 2.045. Hasil uji-*t* menunjukkan bahwa *t*-hitung > *t*-tabel (4.201 > 2.045) dan besar nilai signifikansi probability 0.000 < 0.05, sehingga Ha = terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada permainan futsal peserta *ekstrakurikuler* SMK Kesehatan Letris Indonesia 1. Maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak.



- b. Apakah Latihan *Zig – Zag Run* berpengaruh terhadap kelincahan *Dribbling* pemain futsal ?

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa uji *t* pada tes akhir kelincahan *dribbling* pada siswa SMK Kesehatan Letris dengan menggunakan metode latihan *zig – zag run* memiliki nilai *t* hitung sebesar 3.435 dan nilai *t* tabel sebesar 2.045. Hasil uji-*t* menunjukkan bahwa *t*-hitung > *t*-tabel (3.435 > 2.045) dan besar nilai signifikansi probability  $0.002 < 0.05$ , sehingga  $H_a =$  terdapat pengaruh latihan *zig – zag run* terhadap kelincahan *dribbling* pada permainan futsal peserta *ekstrakurikuler* SMK Kesehatan Letris Indonesia 1. Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

- c. Apakah Latihan *Shuttle Run* dan Latihan *Zig – Zag Run* berpengaruh terhadap kelincahan *Dribbling* pemain futsal ?

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa uji *t* pada tes akhir kelincahan *dribbling* pada siswa SMK Kesehatan Letris dengan menggunakan metode latihan *shuttle run* dan *zig – zag run* memiliki Hasil uji-*t* menunjukkan bahwa *t*-hitung > *t*-tabel (15.375 > 2.045) dan besar nilai signifikansi probability  $0.000 < 0.05$ , sehingga  $H_a =$  terdapat pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig – zag run* terhadap kelincahan *dribbling* pada permainan futsal peserta *ekstrakurikuler* SMK Kesehatan Letris Indonesia 1. Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

## KESIMPULAN

Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa *ekstrakurikuler* futsal SMK Kesehatan Letris Indonesia 1 yang terdiri dari 30 orang pemain. Hasil waktu rata-rata pre-test adalah 14.11 detik. Setelah pretest dijalankan kemudian diberikan perlakuan berupa *shuttle run* dan *zig – zag run* untuk menumbuhkan kelincahan *dribbling*, selama melaksanakan treatment terjadi suatu peningkatan yang terlihat dari hasil posttest yang dimana rata-rata waktu yang didapat yaitu 11.08 detik.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dijalankan mengenai latihan *shuttle run* dan *zig – zag run* untuk menumbuhkan kelincahan *dribbling* pada permainan futsal. Hal tersebut mampu dilihat dengan membandingkan besarnya “*t*” yang peneliti peroleh ( $t_0 = 15.375$ ) dan besarnya “*t*” yang tercantum pada *t* yaitu 2,14 ( $6,91 > 2.045$ ). Ini berarti sebenarnya latihan *shuttle run* dan *zig – zag run* efektif digunakan untuk menumbuhkan kelincahan *dribbling*. dengan taraf signifikansi  $0.000 < 0.05$  yang didapat oleh peneliti, maka mampu dianalisa sebenarnya  $t_0$  besar dari *t* ( $t_0 > t$ ) akibatnya  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima, ini berarti sebenarnya latihan *shuttle run* dan *zig – zag run* efektif digunakan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* pada permainan futsal.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, ada beberapa usulan yang dapat diajukan, antara lain:

- 1) Peserta didik *ekstrakurikuler* futsal SMK Kesehatan Letris Indonesia 1. untuk terus bekerja keras dan serius pada latihan *dribbling* agar berhasil mencapai tingkat yang maksimal.



- 2) Untuk para pelatih dapat menggunakan hasil dari penelitian ini untuk menjadi tolak ukur dan meningkatkan kreatifitas latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dribbling dalam permainan futsal.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya yang ingin menjadikan skripsi ini sebagai acuan diharapkan untuk menambah variasi latihan yang baru untuk meningkatkan kelincahan *dribbling*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad , Nusardi. (2012). Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Physical Education, Health and Recreation*. 2(2) : 182.
- Ahmad Susanto. (2013) *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Menengah atas*.
- Al Ghani, M., Yulianingsih, I., & Mulyana, I. H. (2024). Passing Practice Using Targets to Improve the Results of Futsal Game Passing Accuracy in Extracurricular Elementry Labschool UMJ. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 5(1), 17-25.  
Alfabeta.
- Alfabeta.Ikhsan, Yolanda, & -, U. (2019). Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Dribbling. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1307-1320.
- Amiq, Fahrial. (2019). Pengaruh Latihan Skipping dan Zig-Zag Terhadap Andi, Prastowo. 2015. *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Yogyakarta: Diva Press.
- Arikunto Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). *Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola*. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32-32.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- Delfani Ramadhan. (2023), *PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLING PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG*.
- Donisisus Wora. (2017). *Pelatihan Zig-Zag Run Lebih Efektif Meningkatkan*
- Eddy Ardianda, John Arwandi. (2020). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola*
- Effendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). *Pengaruh latihan*
- Hasan, H., Musfira, N., & Syam, N. (2020). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Boomerang Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Siswa SMP Negeri 10 Makassar*. *Journal of Sport and Physical Education*, 1(1).
- Husdarta, H.J.S 2011. *Manajemen pendidikan jasmani*.  
Jakarta : PT Rineka Cipta.  
Jakarta: Kencana Prenada Media Group.  
*Kelincahan Menggiring Bola Dari Pada Pelatihan Shuttle Run Dalam Permainan Futsal*. *Sport And Fitness Journal*. 5(2) : 1  
*kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak*. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 7(1), 1-10.
- Muhammad Ihsan Shabih, (2021). *Pengaruh latihan Zig-zag run terhadap kelincahan menggiring bola pada atlet sepakbola SSB Ogan Ilir United*.



---

Peningkatan Kelincahan dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Sport Science and Health*.1(2).

Rio Rahmadani. (2023) *HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP HASIL DRIBBLING BOLA FUTSAL PADA UKM FUTSAL UNIVERSITAS LAMPUNG*

Ryan Nur Fadzillah. (2022). *PENGARUH KELELAHAN OTOT TERHADAP PERFORMA BERMAIN DAN KONDISI FISIK PADA PEMAIN MLESE STAR FUTSAL CLUB KABUPATEN KLATEN*

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung:

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Wahyu Illahi, (2021). *Latihan Zig – Zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola*